



Поговорите  
с детьми об  
алкоголе



APPLYING  
PREVENTION  
THAT  
WORKS!

## Алкоголь – это наркотик!

Если вам трудно начать разговор на тему употребления алкоголя со своим ребенком, знайте, что вы, без сомнения, не одиноки. Даже те родители, которые очень строги со своими детьми насчет употребления нелегальных наркотиков, иногда смущаются и не проявляют такой же твердости в вопросах употребления алкоголя. Ведь хоть и доказано, что алкоголь является наркотиком, но все же он не является нелегальным для совершеннолетних и, в конце концов, эти же сами взрослые позволяют себе выпить рюмочку-другую по случаю

Именно более мягкое восприятие обществом употребления алкоголя и делает его одним из наиболее опасных наркотиков, с которыми придется встретиться вашим детям. Какой еще наркотик находится в такой близкой досягаемости, как в собственном холодильнике? И что всегда представляется нам с экранов телевидения таким сексуальным, ну или, в крайнем случае, забавным, как не “пропустить пару рюмочек”? Тогда как такой положительной рекламы других наркотиков вы никогда не обнаружите на экране своего телевизора. Но надо помнить, что ни героин, ни марихуана, ни кокаин, а именно алкоголь является причиной несчастных случаев, ведущих к смерти среди молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет

## Предотвращение начинается дома.

Только родители могут оказать огромнейшее влияние на своих детей.

Только они будут решающим фактором в том, окажутся ли их дети втянутыми в проблемы с алкоголем и другими наркотиками. Зная, что это возлагает огромную ответственность и на вас, мы разработали эту небольшую брошюру, надеясь, что она позволит предотвратить использование вашими детьми наркотиков.

## Все начинается с детства.

Многие родители совершают распространенную ошибку, думая, что все еще рано поднимать эти темы с детьми. Они считают, что пока их ребенок не водит машину, или не учится в колледже, обсуждать темы выпивки и связанных с этим проблем еще рано.

Несмотря на то, что огромное значение имеет обсуждение использования спиртного с тинейджерами, недавние исследования показывают, что отношение к алкоголю и другим наркотикам закладывается у детей гораздо раньше подросткового возраста. Около пятидесяти процентов детей четвертых-шестых классов отмечают давление со стороны сверстников попробовать спиртное. И к двенадцати лет все возрастающее количество детей могут назвать напиток какой именно фирмы они хотели бы выпить.

Большинство детей впервые пробуют алкоголь и другие наркотики между 10 и 14 годами. Именно поэтому совершенно необходимо начинать откровенно и открыто обсуждать с детьми эти темы между пятью годами и третьим классом. В этом случае они скорее воспримут вашу точку зрения, чем будут полагаться на средства массовой информации или точку зрения сверстников.



## **Сторожно! Чужое влияние.**

Даже если вы уже говорили с вашими детьми на тему алкоголя, будьте, уверены, что они получают мощнейший поток информации из других источников Эта информация исходит от приятелей, средств массовой информации и, возможно вы сами неосознанно даете некоторую информацию своим поведением

Конечно, вы не можете контролировать всю огромную лавину информации, обрушающуюся на детей Но как единственный источник огромного влияния на вашего ребенка, вы можете оказать влияние на его восприятие этой информации, равно как подготовить его к давлению со стороны сверстников и к появлению другой информации об алкоголе

Вот некоторые методы, которые позволяют вам смягчить и перенаправить эту информацию Страйтесь не смотреть телепередачи, в которых выпивка и эксперименты с другими наркотиками представляется чем-то милым, забавным и привлекательным

- Обратите внимание ребенка на отрицательные стороны употребления алкоголя, если он все-таки увидел на экране телевизора подобную передачу или шоу
- Будьте уверены, что на вечеринках, устраивающихся вашими детьми, спиртное исключено Если вас мучают сомнения не слишком ли вы строги к вашим детям, не бойтесь сказать “Нет!”
- Постарайтесь познакомиться с друзьями ваших детей и с родителями друзей Всегда хорошо знать, где и с кем ваши дети проводят время
- Никогда не вредно очертить круг мест и знакомств для ваших детей Вы должны четко объяснить, какие места и люди должны являться “вето” для ваших детей

## Научите их как и когда сказать “нет!”

Ваши дети стоят перед трудным решением “пить или не пить”. И чаще всего их стараются подтолкнуть к положительному ответу в весьма раннем возрасте.

И поэтому таким важным является ваши советы о том, как противостоять этому влиянию. Чем раньше вы начнете, тем лучше

Научите ваших детей, как реагировать и что отвечать, когда кто-либо пытается втянуть их в использование наркотиков и алкоголя

Скажите им, что отказаться бывает морально очень трудно даже для взрослых Но несмотря на это, вы все-таки ожидаете от них решительно “нет” в этом случае

Для начала, для того, чтобы ваш ребенок чувствовал себя уверенно и знал как реагировать, проиграйте с ним следующие ситуации.

■ Что бы ты сделал, если бы твои одноклассники или другие дети из твоей школы подошли бы к тебе и предложили бы тебе попробовать марихуану?

■ Что бы ты сказал, если ты только что закончил присматривать за маленьким ребенком у Г-на Джонса и он хочет отвезти тебя домой, но при этом г-н Джонс изрядно пьян?

■ Что бы ты сказал, если бы твои друзья предложили бы тебе пива? Что бы ты сказал, если бы они назвали тебя сопляком и маменькиным сынком?

Помогите вашему ребенку прорепетировать достойные ответы, например “Спасибо, как-нибудь в следующий раз” или “Мой отец меня бы за это убил” или просто твердое “Нет!”

Выслушайте своего ребенка Выслушайте что может смущать его. Если вы прорепетируете такие ситуации с ним заранее, он имеет достаточно высокие шансы использовать заготовлен-

ные вами ответы, когда действительно окажется в проигранной с вами ранее ситуации.

## Установите границы

Дети наименее подвержены использованию алкоголя и наркотиков, если они знают, что в их семье это неприемлемо.

Вы должны четко оговорить, какого поведения вы ожидаете от своих детей и каковы будут последствия, если случится, что они поведут себя по-иному. Попробуйте использовать следующие четыре шага

1. Сформулируйте четко для себя, что вы ожидаете от своего ребенка. Оба родителя должны ожидать одного и того же от ребенка. По причинам здоровья и в соответствии с законом, мы рекомендуем вам не поощрять детей в использовании алкоголя до достижения ими совершеннолетия.
2. Сядьте с вашими детьми и расскажите им четко, чего вы от них ожидаете и почему. Убедитесь, что они понимают. Дайте им понять, что это серьезный разговор.
3. Скажите вашим детям, что произойдет, если они вас не послушаются. Выбирайте выражения, которые понятны и ясны вашим детям.
4. Будьте готовы к продолжению. Не описывайте им слишком серьезных последствий в случае ослушания. Если вы установите слишком серьезное наказание, вам будет трудно его впоследствии исполнить. В данном случае последовательность и постоянство с вашей стороны являются гораздо более важными факторами.

## Будьте хорошим примером

Помните, что дети являются вашим отражением. Даже самые незначительные ваши жесты или комментарии насчет алкоголя производят на них огромное впечатление.

Не употребляя алкоголь вы тем самым увеличиваете шансы, что ваш ребенок не примет рискованного положительного решения насчет использования алкоголя и других наркотиков.

- Если вы все-таки пьете, пусть дети видят вас пьющими очень маленькими порциями, которые не ведут к какому-либо опьянению. Так же дайте им увидеть ваши отказы от алкоголя, например в случае, если вы ведете машину.
- Если вы не пьете, объясните ребенку чем обусловлен ваш выбор. Укажите им примеры употребления спиртного в малых дозах и без риска, если они все-таки решат пить по достижении совершеннолетия
- Будьте хорошим примером хозяина для своего ребенка, предлагая гостям безалкогольные напитки. Никогда не настаивайте, чтобы кто-то из гостей обязательно выпил «ну еще одну рюмочку». Страйтесь всегда подавать еду с напитками
- Никогда употребляйте в домашнем обиходе алкоголь, как снятие стресса. Не делайте комментариев типа «Мне нужно расслабиться – пойду выпью» или «после такого дня я заслужил рюмочку».
- Относитесь к спиртному, как к опасному явлению, каким он и является. Не позволяйте вашим детям подавать спиртное. Например не просите ребенка подать вам бутылочку пива из холодильника.

 Когда ребенок вырастает не вовлеченным в наркотики и выпивку – это не простая удача. Это требует заботы и огромных усилий

## Обратитесь за помощью при алкогольной зависимости

Возможно, в вашем доме есть люди, не способные контролировать себя в плане выпивки. Это могут быть как родители, так и родственники или старшие братья и сестры. Если такое случается, они не только наносят огромный вред себе, но они также увеличивают шансы, что ваши младшие дети с годами будут иметь ту же проблему.

Алкогольно-зависимые люди не могут остановиться сами. Алкоголизм требует профессионального лечения. Лечение не только дает результаты, но оно также покрывается страховкой в большинстве случаев. Если же нет страховки, существует помощь штата. Звоните нам в Alcohol and Drug Help Line (горячая линия) по номеру 1-800-923-4357 для получения более подробной информации и помощи.

---

Oregon Prevention Resources Center  
500 Summer Street NE, 3rd Floor  
Salem, OR 97310

Если вы желаете получить дополнительные копии этой брошюры, звоните в Oregon Prevention Resource Center, 1-800-822-6772